

Ana Hanselová a Melina Neumannová

Kuchařka pro histaminovou intoleranci



Více než **80**
receptů



Ana Hanselová a Melina Neumannová

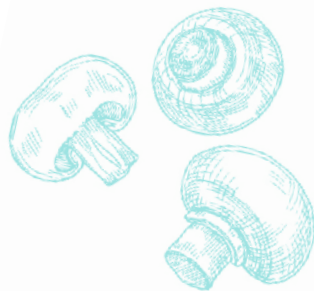
Kuchařka pro histaminovou intoleranci

Fakta – rady – postupy

GRADA PUBLISHING



Obsah



PŘEDMLUVA	7
ANIN PŘÍBĚH	8
MELININ PŘÍBĚH	10

1 HISTAMIN: POSEL, TKÁŇOVÝ HORMON A MNOHEM VÍCE	12
--	----

2 HISTAMINOVÁ INTOLERANCE: TAK TROCHU JINÁ POTRAVINOVÁ NESNÁŠENLIVOST	13
Zařazení HIT mezi potravinové intolerance	13
Příznaky jen málokdy přicházejí po jednom	15
Podezření na histaminovou intoleranci: Co teď?	16
Eliminační dieta	16

3 DIAGNÓZA HISTAMINOVÁ INTOLERANCE: TŘI ZÁSADNÍ KROKY	17
Krok 1: Odstranění histaminových spouštěčů	17
Krok 2: Hledání příčin	18
Krok 3: Podstata problému	19

4 METABOLICKÁ PORUCHA MCAD: KDYŽ SI ŽÍRNÉ BUŇKY UDĚLAJÍ VEČÍREK	21
Rozhovor s profesorem Mückem: Základní informace o onemocnění žírných buněk a histaminové intoleranci	22

5 STRES A SPORT: JAK SOUVISEJÍ S HISTAMINEM	26
--	----

6 JAK NA NÍZKOHISTAMINOVOU KUCHYNI	29
Čtyři kategorie potravin, kterým byste se měli vyhnout	29
Důležité principy nízkohistaminového stravování	30
Nákupní seznamy doporučených potravin	32

7 NÍZKOHISTAMINOVÁ STRAVA NEJEN PŘI INTOLERANCI	36
Kdy se doporučuje strava s nízkým obsahem histaminu – laktóza, fruktóza, lepek	36

8 SOS PRŮVODCE: CO DĚLAT, KDYŽ SE OBJEVÍ PŘÍZNAKY VYVOLANÉ HISTAMINEM?	41
Rychlá pomoc	41
Dýchání 4-7-8	42

9 NÍZKOHISTAMINOVÁ SEZÓNŇÍ KUCHYŇÉ	43
Důležitá poznámka k receptům	43



Recepty

JARO	44
Snídaně	46
Předkrmy	54
Hlavní jídla	66
Dezerty	84
Nápoje	86

LÉTO	88
Snídaně	90
Předkrmy	104
Hlavní jídla	108
Dezerty	122



PODZIM	140
Snídaně	142
Předkrmy	150
Hlavní jídla	156
Dezerty	172
Nápoje	178

ZIMA	180
Snídaně	182
Předkrmy	192
Hlavní jídla	200
Dezerty	206
Nápoje	220

NÁKUPNÍ SEZNAMY DOPORUČENÝCH NÍZKOHISTAMINOVÝCH POTRAVIN	222
---	-----

DENÍČEK PRO SLEDOVÁNÍ PŘÍZNAKŮ A OBTÍŽÍ	223
--	-----



Ahoj.

Jmenujeme se Melina a Ana a obě jsme si před mnoha lety vyslechly diagnózu histaminové intolerance. V té době byly našimi každodenními společníky žaludeční a střevní obtíže, bolesti hlavy i končetin, migrény, vyčerpání, vegetativní poruchy a řada dalších problémů. Proto jsme se obě (nezávisle na sobě) rozhodly změnit svůj životní styl i stravovací návyky, abychom si mohly znovu užívat života bez omezení a nepříjemných problémů.

Prvním a nejdůležitějším krokem pro nás bylo začít jíst stravu s nízkým obsahem histaminu, zároveň jsme však hledaly skutečnou příčinu našich potíží – a následně ji řešily. Díky tomu jsme nyní po většinu času bez negativních projevů histaminové intolerance. V květnu 2020 jsme založily společnost HistaFit s cílem zvýšit povědomí o tomto onemocnění a možnosti pozitivně ho ovlivnit vhodným typem stravování. Zároveň jsme se rozhodly vyvinout produkty vhodné pro každého, kdo se s těmito problémy potýká.

V říjnu 2022 jsme se zúčastnily pořadu televize VOX s názvem „V jámě lvové“ („Die Höhle der Löwen“), v němž začínající podnikatelé představují investorům své nápady. Tam jsme téma histaminové intolerance a nízkohistaminové stravy představily jak skupině investorů – lvům, tak i milionovému publiku. Hned čtyři z pěti lvů měli zájem do naší společnosti HistaFit investovat, a tak jsme získaly výraznou podporu v osobách Nilse Glagaua a Ralfa Dümmela. Tím jsme se významně přiblížily k našemu cíli seznámit co nejvíce lidí s našimi službami a produkty, a pomoci co největšímu počtu těch, kdo trpí podobnými problémy.

Od té doby jsme doprovázely tisíce lidí s různými potravinovými intolerancemi na jejich cestě za lepším zdravím, a navíc jsme sestavily tuto kuchařku s více než 80 oblíbenými nízkohistaminovými recepty, aby pomohla každému, kdo se chce touto cestou vydat.

Přejeme vám spoustu lahodných a bezstarostných chvil při vaření!



Anin příběh

Diagnózu histaminové intolerance jsem si vyslechla až téměř ve třiceti letech, vše ale začalo mnohem dříve, když jsem si v době dospívání při sportovním úrazu poranila krční páteř. Trvalo celou řadu let, než vyšlo najevo, že mi tento úraz způsobil její nestabilitu. Už krátce po dvacetinách jsem začala trpět závratěmi, tinnitem (ušními šelesty) a bolestmi v krku. K tomu se pak přidaly i bolesti hlavy, zad, břicha a celkové bolesti, takzvaná fibromyalgie. Bývala jsem silně zmatená, vyčerpaná a potýkala jsem se s mnoha vegetativními obtížemi, jako je bušení srdce nebo panické ataky. A pak jsem najednou přestala snášet potraviny, které mi do té doby nedělaly žádné potíže.

Dlouho jsem si myslela, že všechny mé obtíže způsobuje stres v osobním a pracovním životě, a ještě déle (konkrétně celých 10 let) trvalo, než mi lékaři diagnostikovali histaminovou intoleranci a nestabilitu krční páteře. Teprve potom jsem přišla na to, že spolu mé problémy s krční páteří a zvýšenou sekrecí histaminu souvisejí.

V následujících letech jsem podstoupila množství různých terapií. Vyzkoušela jsem jak ty klasické, např. fyzioterapii, masáže a bahenní koupele, tak ty alternativní, jako je atlasová terapie, americká chiropraxe, Dorn-Breußova masáž, jihokorejská reflexní terapie, tradiční čínská medicína nebo ájurvéda. Držela jsem různé diety a zkoušela i další metody, nic mi však nepomáhalo. Naopak mi po řadě zákroků bylo ještě hůř. Tím jsem se dostala až na samu hranici svých fyzických i psychických sil. Měla jsem sice dobrá období – a vždy jsem pracovala na plný úvazek –, jenomže jakkoli mám svůj život velmi ráda, mnohdy mi připadal neskutečně vyčerpávající. Už od dob dospívání jsem totiž neprožila jediný den stoprocentně bez obtíží.

Ani ve chvíli, kdy jsem už o své histaminové intoleranci věděla, pro mě nebylo snadné přejít na nízkohistaminovou dietu, protože na trhu zkrátka nebyly

žádné vhodné produkty. Proto jsem byla ve svých snahách o změnu stravování dost nedůsledná a mé potíže přetrvávaly.

Když mi bylo třicet let, fyzicky jsem se zhroutila. Bez odpočinku jsem nedokázala ujít ani 300 metrů, a právě tehdy jsem se konečně rozhodla změnit svůj život. Dala jsem výpověď v práci, odešla z postu ředitelky malé rodinné firmy a naordinovala si několikaměsíční volno. Zároveň jsem přešla na přísně nízkohistaminový způsob stravování. Následujících několik měsíců jsem věnovala péči o svá střeva a játra, pracovala na svém myšlení, meditovala a začala s šetrnou osteopatickou a ortodontickou léčbou cervikokraniomandibulární dysfunkce (poruchy v oblasti čelistního kloubu). Zároveň jsem se zaměřila na pravidelné cvičení, které mi pomáhá lépe zvládat jak nestabilitu krční páteře, tak stresové spouštěče některých obtíží. Život mi však zásadním způsobem proměnila především nízkohistaminová dieta. Díky ní moje obtíže po většinu dnů ustoupily až o 80 procent a já tak zažívala nebývalý příval energie.

Jak při obtížích s nestabilní páteří, tak při problémech s histaminem terapeuti obvykle doporučují dodatečný příjem živin, a tak jsem se začala tímto tématem zabývat čím dál víc. Zanedlouho jsem díky tomu vyvinula své první doplňky stravy, vhodné pro nízkohistaminovou dietu. Moje vize byla jasná: seznámit co nejvíce lidí s tématem histaminové intolerance, s jejími možnými příznaky a příčinami, seznámit je s nízkohistaminovou stravou a co nejlépe tuto problematiku objasnit. Nechtěla jsem totiž, aby byli i další lidé vystaveni tomu, čím jsem si léta procházela já.

Zároveň jsem chtěla na trh přinést potraviny vhodné pro nízkohistaminovou dietu, a usnadnit tak každodenní život milionům lidí, jejichž strava by díky nim mohla být zajímavější a chutnější.

S Melinou jsem se – dílem náhody nebo snad osudu – seznámila v lednu 2020. I ona měla za sebou dlouhé trápení související s histaminem a před sebou podobné cíle, plány a přání jako já. Naše budoucnost se měla nést ve znamení nízké hladiny histaminu. Od první chvíle jsme si padly do oka, a tak jsme okamžitě spojily síly a založily společnost HistaFit, jejímž cílem je usnadnit každodenní život s histaminovou intolerancí i ostatním lidem.

**Nízkohistaminová strava
mi zásadním způsobem
změnila život!**



Melinin příběh

Histaminovou intoleranci mám diagnostikovanou od roku 2015, její příznaky mě však doprovázely i mnohem dříve, nejspíš už od dětství. Navzdory této skutečnosti mi ji lékaři potvrdili až v době, kdy mi bylo 17 let a já se připravovala na maturitní zkoušky. Možná si řeknete, že nešlo o nejšťastnější načasování, jenomže víte snad o čase, kdy byste si takovou diagnózu chtěli vyslechnout? Tou dobou už byly moje obtíže skutečně výrazné.

Trpěla jsem bolestmi hlavy, nevolnostmi, průjmami, zácpou, silným vyčerpáním a únavou, záněty kůže, zmateností (mozkovou mlhou), poruchami vidění, problémy s pamětí a koncentrací, depresivními náladami a návaly slabosti během zvýšené fyzické aktivity.

V té době jsem si žádný z těchto příznaků se sportem ani stravou nespojovala a stejně bezradní byli i lékaři. Obvykle mě s prohlášením, že jsem podle laboratorních výsledků zcela zdravá, posílali domů a pomoci jsem se nedočkala ani na pohotovosti, kde jsem skončila po náhlém a silném propuknutí závažných příznaků. Vůbec mě tam nebrali vážně, protože jsem podle všeho nevypadala dost nemocně. Právě to pro mě bylo v té době nejtěžší: nikdo nechápal, že je mi skutečně zle, a jen málokdo rozuměl tomu, proč se snažím jíst nízkohistaminové potraviny, proč nechodím na večírky a často nemám chuť k jídlu. Zatímco moji vrstevníci cestovali, chodili se bavit a užívali si života, já ležela doma na gauči a snažila se vzpamatovat z běžného dne ve škole.

Naštěstí jsem díky podpoře svých rodičů našla lékařku, která mi kromě testu na cukrovku, různé nesnášenlivosti a alergie udělala také test na histaminovou intoleranci. A ejhle, závěr zněl: „vysoká pravděpodobnost histaminové intolerance“. Zjištěná zvýšená hladina histaminu v krvi a stolici, doprovázená sníženou hladinou DAO (diaminoxidázy, enzymu odbourávajícího histamin) v krvi naznačovala, že metabolismus histaminu neprobíhá tak, jak by měl. Moje počáteční radost z toho, že konečně vím, co mi je, rychle zmizela. Lékařka mi totiž vysvětlila, že na tuto diagnózu neexistuje žádná léčba, a tím pádem ani šance

na vyléčení. Jen mi doporučila, abych se vzdala červeného vína, zrajících sýrů a čokolády, že by mi pak mohlo být lépe.

Po návratu domů jsme si s rodiči začali zjišťovat, co to ten histamin vlastně je a ve kterých potravinách je obsažený. Vzápětí nám došlo, jak obrovskou změnu to pro náš každodenní život bude znamenat. Našli jsme spoustu seznamů potravin s informacemi o množství obsaženého histaminu, hodnoty na jednotlivých seznamech se však značně lišily. Nikde jsme nenašli jednoznačná doporučení a pomalu jsme začínali propadat zoufalství. Najednou jsem netušila, jak se mám stravovat ve škole. Můžu u svých kamarádů vůbec něco sníst? A jak mám s nepříjemnými příznaky a neustálými absencemi ve škole zvládnout nadcházející maturitu?

Můj poslední rok na střední škole se kvůli tomu nesl ve znamení záplavy otázek, na které jsem neměla jasné odpovědi. I proto jsem se rozhodla jít studovat zdravotní management, abych konečně pomohla sobě a jednou možná i dalším lidem.

Nejste v tom sami.

Během studia jsem se seznámila s odborníci na výživu, která se také potýkala s histaminovou intolerancí. Pomohla mi najít základní příčiny mých obtíží a dala mi naději, že existují způsoby, jak znovu dosáhnout větší pohody a zvýšit kvalitu života. V mém případě byla hlavním zdrojem obtíží střeva, protože jsem měla výrazně narušený mikrobiom a trpěla syndromem propustného střeva. Postupně jsem odhalovala a odstraňovala další příčiny svých zdravotních problémů, mezi něž patřilo i vystavení se působení těžkých kovů a přetížení jater, skončila jsem i s užíváním hormonální antikoncepce.

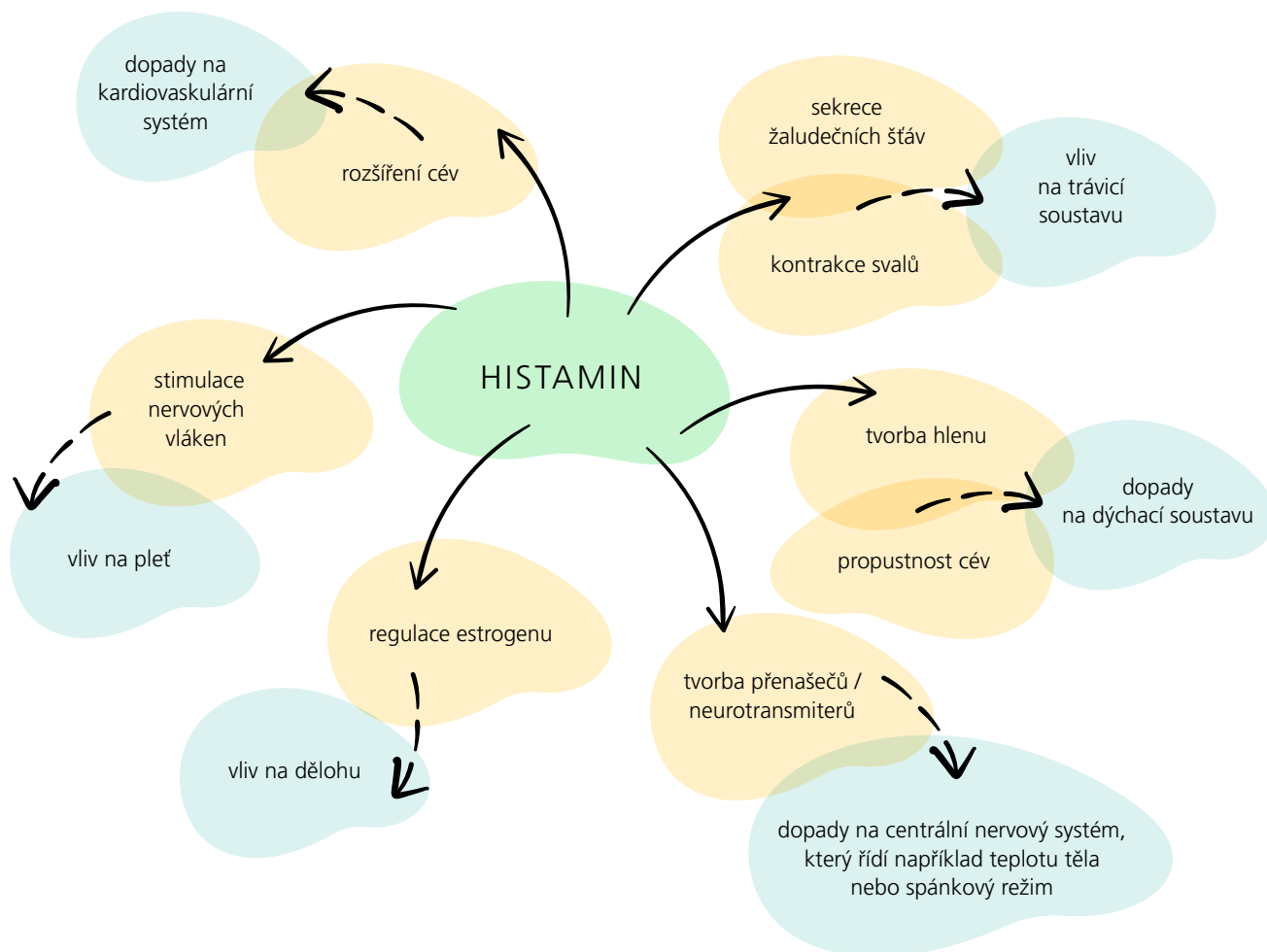
V roce 2017 jsem sebrala odvalu a zkušenosti ze své cesty a své první kreativní nízkohistaminové recepty zveřejnila na Instagramu. Velmi rychle jsem zjistila, kolik lidí trápí ty samé problémy! Nebyla jsem v tom sama! V roce 2020 se můj účet na Instagramu stal jedním ze dvou největších, které se zabývaly tématem histaminu. A jednoho dne mi tam napsala také Ana. Daly jsme se do řeči a zjistily, že ve svých životech čelíme stejným každodenním výzvám. Po telefonátu a osobním setkání v mé rodné vesnici, spojeném s procházkou po lese, jsme se rozhodly, že chceme něco změnit a usnadnit každodenní život jak sobě, tak i dalším lidem. Tak vznikla společnost HistaFit, kterou jsme společnými silami založily v květnu roku 2020. Za tuto příležitost a za onu „náhodu“, která nás s Anou svedla dohromady, jsem neskonale vděčná. Sama bych se k takovému kroku nikdy neodvážila, HistaFit by nebyl tím, čím dnes je, a nejspíš by nevznikla ani tato kniha.

Dnes už histaminovou intolerancí netrpím. Mohu si opět vychutnávat vše od rajčat po čokoládu či kysané zelí. Svým příběhem bych ráda dodala naději ostatním nemocným, protože na rozdíl od toho, co mi původně tvrdili lékaři, je možné dostat histaminovou intoleranci pod kontrolu.

S histaminem přišel jistě do styku každý z nás. Histamin je látka, které po kontaktu s kopřivou vyvolá na kůži nepříjemnou svědivou krupičku, a má na svědomí i pupínky a svědění po bodnutí hmyzem. Vyvolává rýmu a pálení očí během pylové sezóny, zároveň se však zásadním způsobem podílí na hojení ran.

Histamin je životně důležitým poslem, který nám v těle reguluje celou řadu důležitých metabolických procesů. Proto bychom ho neměli vnímat jako „nepřítele“, ale spíše dbát na to, aby se v našem těle obnovila jeho rovnováha a odbourávání této látky fungovalo „normálně“.

Co všechno může způsobovat histamin



2

HISTAMINOVÁ INTOLERANCE:

Tak trochu jiná potravinová nesnášenlivost

Histaminová intolerance (HIT) patří mezi metabolické poruchy. Jde o poruchu odbourávání histaminu, což je biogenní amin běžně přítomný v živočišných i rostlinných buňkách, a tvořit a následně uvolňovat ho dokáže i lidské tělo. Právě tím se tato nesnášenlivost liší od ostatních potravinových intolerancí, u nichž problematickou látku, tedy laktózu, lepek nebo fruktózu přijímáme pouze zvenčí, ve formě stravy. Histaminová intolerance bývá diagnostikována 1 až 3 procentům populace, podle odhadů jí však trpí kolem 15 až 20 procent všech lidí – jenom o tom nevědí.

Zařazení HIT mezi potravinové intolerance však není zcela jednoznačné:

1. Kvůli reakci na biogenní aminy může být HIT klasifikována také jako nealergická přecitlivělost na potraviny způsobená farmaky.
2. HIT souvisí i s nedostatkem enzymů nebo jejich nedostatečným působením (podobně jako u intolerance laktózy), což znamená, že může být způsobena poruchami účinků enzymů.
3. HIT může být vyhodnocena i jako pseudoalergická reakce, protože nesnášenlivost, způsobená různě vysokou dávkou histaminu, může vykazovat příznaky podobné alergii, nebývá však podmíněna imunologickou reakcí. Na druhou stranu mohou závažné projevy HIT – podobně jako závažné projevy alergie – skončit až anafylaktickým šokem.

V následující kapitole si vysvětlíme podstatu působení histaminu v našem těle. Skutečnost, že je nedílnou součástí procesů v lidském organismu, totiž problematiku histaminové intolerance ještě více komplikuje.

**Osoby trpící histaminovou intolerancí
obvykle nesnášejí potraviny bohaté na histamin,
strava je však pouze jedním z mnoha vlivů,
které ji způsobují.**

HISTAMINÓZA

HRANICE TOLERANCE



Nadbytek histaminu v organismu může vzniknout různými způsoby, v zásadě však mohou být příčinou dva mechanismy:

1. Zablokování nebo zpomalení odbourávání histaminu prostřednictvím enzymů.

Jedním z hlavních enzymů, který se podílí na odbourávání histaminu, je diaminoxidáza (DAO). Nachází se ve střevní sliznici a v krvi a patří mezi enzymy extracelulární, což znamená, že ho buňky vylučují do svého okolí, a není proto dobře chráněn před vnějšími vlivy.

Dalším enzymem, který se podílí na metabolismu histaminu, je histamin N-methyltransferáza (HNMT), která se vyskytuje ve sliznicích a v játrech. Je intracelulární, nachází se uvnitř buněk, a je tak před vnějšími vlivy chráněna lépe. Pokud je narušena činnost střev či jater nebo má organismus nedostatek živin, může dojít ke zmírnění aktivity těchto enzymů, a tím k narušení odbourávání histaminu.

**Tato metabolická porucha
bývá označována různě:
jako histaminová intolerance,
histaminová nesnášenlivost
a v lékařských kruzích také
jako histaminóza.**

2. Uvolňování vyšší hladiny histaminu.

Histamin v našem těle vzniká přeměnou z aminokyseliny histidinu. Ta je uložena v žírných buňkách a uvolňuje se v reakci na podněty, jako je aktivace imunitního systému a fyzický nebo psychický stres. Za běžných okolností tento proces ničemu nevádí, může se však stát, že spouštěče dráždí žírné buňky až příliš, takže začnou praskat rychleji a uvolňovat větší množství histaminu než obvykle. V takovém

případě mluvíme o citlivosti žírných buněk nebo syndromu aktivace žírných buněk. Tento syndrom může být způsoben např. dlouhodobým vystavením plísním či těžkým kovům, ale také chronickým stresem.

Na tomto místě je důležité zmínit, že se tyto dva mecha-

nismy mohou aktivovat nejen každý zvlášť, ale i oba současně. Tak jako tak je výsledkem zvýšená hladina histaminu v těle.

Příznaky jen málokdy přicházejí po jednom

Příznaky histaminové intolerance se mohou svým charakterem i intenzitou značně lišit. Následující symptomy mohou přicházet jednotlivě nebo v kombinacích:

Trávicí trakt

- bolesti břicha, tlak v oblasti břicha, nevolnost, žaludeční křeče, plynatost, zácpa, průjem, střevní křeče, pálení žáhy

Kůže a sliznice

- svědění, vyrážka, kopřivka, otoky, zarudnutí, zčervenání pleti, extrémní reakce na bodnutí hmyzem, pupínky, akné, kožní problémy, vyrážka

Vegetativní nervový systém

- potíže se soustředěním, poruchy paměti, mozková mlha, zmatenost, vyčerpání, nespavost, ztráta chuti k jídlu nebo stálá chuť k jídlu, brnění rukou nebo nohou, bolesti hlavy, vnitřní neklid

Oběhová soustava

- bušení srdce, nízký krevní tlak, náhlý pokles krevního tlaku, extrasystoly, poruchy srdečního rytmu, bušení srdce, palpitace, závratě, zvýšené pocení

Dýchací cesty

- bolest v krku, rýma nebo ucpaný nos, kašel, zvýšená tvorba hlenu, pocity horkosti

Psychika

- úzkostné poruchy, depresivní nálady, výkyvy nálad, podrážděnost, stavy vyčerpání

Další projevy

- intenzivní příznaky PMS, silné menstruační bolesti, opakované infekce močového měchýře, poruchy zraku, vysoká citlivost, poruchy menstruačního cyklu, napětí ve svalech, celkové zvýšení bolestivosti, bolesti různých částí těla, nedostatek energie, náladovost

Uvedené psychické a fyzické obtíže mohou mít i jiné příčiny. Pokud jimi trpíte, vyhledejte lékařskou nebo terapeutickou pomoc.

Podezření na histaminovou intoleranci: Co teď?

Diagnostikovat histaminovou intoleranci není bohužel tak snadné jako určit nesnášenlivost u laktózy, fruktózy nebo lepku. V současné době neexistuje jednoznačný lékařský text nebo vyšetření, které by ji stoprocentně prokázaly. Proto se v lékařské zprávě obvykle setkáváme se závěrem: „histaminová intolerance pravděpodobná nebo nepravděpodobná“.

Lékaři dnes dokážou zjistit:

- ▶ množství histaminu v krvi a stolici
- ▶ množství diaminooxidázy (DAO) v krvi, stolici a moči
- ▶ množství histamin-N-methyltransferázy (HNMT) v moči
- ▶ stopy odbourávání histaminu v moči
- ▶ celkovou kapacitu odbourávání histaminu v krvi

Pokud má být vaše diagnóza co nejprůkaznější, doporučuje se nechat si vyšetřit více těchto hodnot.

Důležité upozornění: Tyto hodnoty poskytují informace o aktuální hladině histaminu v těle, která může kolísat v závislosti na vašem momentálním rozpoložení, situaci, stravě a míře stresu. Proto nelze histaminovou intoleranci stoprocentně vyloučit ani ve chvíli, kdy máte veškeré hodnoty v normě, a stejně tak nemusejí vysoké hodnoty histaminu či nízké hodnoty diaminooxidázy nutně znamenat histaminovou intoleranci.

Eliminační dieta

Chcete-li mít naprostou jistotu, zda trpíte či netrpíte histaminovou intolerancí, nespolehejte jen na hodnoty laboratorních výsledků a po dohodě s lékařem vyzkoušejte eliminační dietu. Pokuste se na dobu nejméně 4 až 8 týdnů ze stravy vyloučit potraviny bohaté na histamin. Sami uvidíte, jaký vliv to bude na vaše příznaky a obtíže mít.

Během eliminační diety vám může být šikovným pomocníkem deník, do kterého si budete zapisovat, jaké potraviny sníte a jaké příznaky se u vás následně projeví. Mějte však na paměti, že i další biogenní aminy mohou vyvolávat poměrně závažné příznaky. Seznam potravin s nízkým obsahem histaminu, recepty, které z nich můžete uvařit, i návod na vedení takového deníku najdete v další části této knihy.

3

DIAGNÓZA HISTAMINOVÁ INTOLERANCE:

Tři zásadní kroky

Když nám lékaři potvrdili diagnózu histaminové intolerance, oběma se nám ohromně ulevilo, zároveň jsem si však okamžitě začaly klást řadu otázek, a to též vidáme i u našich klientů, kteří se ocitli v podobné situaci jako tehdy my. Proto jsme sestavily podrobný návod, který vám pomůže krok za krokem zvládnout první fázi po stanovení diagnózy.

Krok 1:

Odstranění histaminových spouštěčů

Prvním krokem je přechod na nízkohistaminový a protizánětlivý způsob stravování. Právě ten může přinést zásadní zmírnění vašich obtíží.

Toto jsou skupiny potravin, kterým byste se měli vyhýbat:

- ▶ **potraviny bohaté na histamin**
(např. šunka, červené víno nebo parmazán)
- ▶ **histaminové uvolňovače**
(např. citrusové plody nebo kakao)

- ▶ **potraviny s konkurenčními biogenními aminy** (např. banány)

- ▶ **inhibitory DAO** (např. alkohol)

Podrobný seznam potravin najdete na straně 33 a následujících.

Zmírnit negativní příznaky vám pomůže také úprava životního stylu.

Snažte se držet následujících pravidel:

- ▶ Omezte stres v každodenním životě a zařaďte více přestávek na odpočinek.
- ▶ Dostatečně spěte: přibližně 7–9 hodin.
- ▶ Pozorujte, do jaké míry vaše příznaky zhoršuje sport, a případně ho omezte.
- ▶ Vyhýbejte se extrémnímu horku a chladu.
- ▶ Pijte dostatek vody.

Histamin je rozpustný ve vodě, a proto můžeme část nadbytečného histaminu zvýšeným příjmem tekutin vyplavit.

Důležité je pít neperlivou vodu, která má obsah síranů nižší než 50 mg/l, a v ideálním případě nižší než 20 mg/l. Tuto informaci najdete na každé láhvi balené vody. Pokud pijete vodu z kohoutku, můžete si hladinu síranů nechat zjistit rozborem vzorku vody.

Krok 2: Hledání příčin

Histaminová intolerance může mít různé příčiny. Pokud není genetického původu (kdy jde o vrozenou poruchu enzymů), je získaná a v tom případě ji můžeme s pomocí cílené léčby zmírnit či se jí dokonce zcela zbavit. Jak již víte, pro odbourávání histaminu jsou nejdůležitější dva enzymy: DAO (diaminoxidáza) a HNMT (histamin-N-methyltransferáza).

Ve většině případů se u osob s histaminovou intolerancí projevuje porucha metabolismu jednoho nebo obou těchto enzymů.

Vzhledem k tomu, že DAO je obzvláště citlivá na vnější vlivy, hledáme první možnou příčinu ve střevech. Následující poruchy a onemocnění mohou aktivitu DAO snižovat a tím i odbourávání histaminu. Testy na ně může provést gastroenterolog, internista nebo praktický lékař:

- infekce trávicího traktu
- syndrom propustného střeva
- nerovnováha střevních bakterií
- SIBO (syndrom bakteriálního přerůstání tenkého střeva)
- kandidóza (přemnožení kvasinek)
- infekce (např. přítomnost *Helicobacter pylori* v žaludku a střevě)
- přemnožení bakterií tvořících histamin a škodlivých bakterií (např. *E. Coli*)
- paraziti

Činnost HNMT mohou zhoršit také následující faktory:

- ▶ přetížení jater nebo jejich ztuhnutí
- ▶ působení těžkých kovů
- ▶ reaktivované viry (např. virus Epstein-Barrové)
- ▶ nedostatek živin

Jedním z důvodů, proč jsou nesnášenlivostí histaminu postiženy především ženy, souvisí s metabolismem hormonů. Gynekolog či endokrinolog

mohou zjistit, zda se nepotýkáte s rozkolísanou hladinou hormonů. V důsledku proměnlivých hladin hormonů se porucha metabolismu histaminu může objevit zejména v těchto životních fázích:

- ▶ v pubertě
- ▶ po těhotenství
- ▶ během menopauzy
- ▶ v období dalších hormonálních výkyvů